



# 伍若瑜通訊

二零二一年七月

東華三院伍若瑜夫人紀念中學  
地址：新界葵涌石蔭安捷街 13-21 號  
電話：2428 5129

傳真：2480 3015  
電郵：wyys@tungwah.org.hk  
網址：<http://www.twghwyys.edu.hk>

## 校長的話

疫情已經持續超過一年，毫無疑問對我們日常起了很大的影響，同時亦開始改變了日常生活上許多的常態。是時候，我們停下來，反省一下日後我們需要甚麼的能力和態度，才能讓我們更富競爭力。

「兵無常勢，水無常形。」這是《孫子兵法·虛實篇》中提到的致勝之道，我們要先認識到世上無永遠的一成不變，不能因循守舊，亦沒有一條公式或一種方法可解決所有的問題。我們需要的，是審時度勢，按目前的狀況調整應對的態度和方法。

在我們意識的世界中有兩個向度。一個是有形可見的物質世界，可見到的，可觸摸的、實質存在的。另一個是無形的，需要用心去感受的，例如友誼、愛、關懷、幸福感、快樂等。外在的世界會影響我們的心境。究竟「心」和「境」能否分開呢？同樣的遭遇，不同的人會有不同的感悟。積極、樂觀和自信的人遇到任何事都會充滿希望，滿足和感恩。相反，心存悲觀、負面思想的人總會經常苦惱和失意。

生命充滿了變幻，生活也不是時常如我們所願。我們是否活得快樂，往往是取決於自己內心心靈的富足，而非受外在可腐朽的物質的影響。不錯，一場疫情打亂了我們許多的生活節奏，影響了我們慣常的活動，更甚者或會導致生離死別。正如孫子云：「五行無常勝，四時無常位，日有短長，月有死生。」一方面，我們要接受無以抗拒的變化，另一方面我們更要培養堅強的抗逆力，以及懷著一顆積極的心。山不轉，水轉；境不轉，心轉。環境不能改變，就讓我們自己改變吧。減少了面授課堂的時間，就讓我們多用自己時間主動學習。少了老師的叮嚀，就讓同學們互相提點。少了交誼，就讓我們對身旁的人多一點問候，多一點關心。凡事擁抱希望，才會見到希望。祝福大家平安，在口罩的後面仍然掛著笑容。雖然笑臉不輕易被人看出，但滿載快樂和樂觀的心情，不單能令自己快樂，更可以感染身邊的人。

葉偉明博士



# 家長教師會

## 正向家長教育

### 「6A 正向管教」課程

因為疫情影響，本會原定的親子活動如水仙花栽種班、親子義工長者探訪活動、親子原野烹飪及運動同樂日都需要暫停舉行。本會十分重視家長和同學的身心發展，冀望透過不同形式的家長教育活動，支援家長在疫情下的情緒需要，以及幫助家長用正向的管教方法去改善與子女的溝通和相處，從而使學生可以正面及積極面對困難，保持身心健康。

### 正向家長學堂

承接上學期舉辦網上課程，共 4 堂的「正向抗逆——強化家長身心靈講座系列」，讓家長學習 6A 正向管教（接納、讚賞、關愛、時間、責任與權威），本會於下學期舉辦「正向家長學堂」，我們邀請了「正向家長學院」聯合創辦人梁辰民先生（辰民爸爸）到校安排工作坊，4 節課程包括以下主題：

1. 「怎樣說孩子才會聽，怎樣聽孩子才會說」
2. 「遊戲機與人生的關鍵」
3. 「如何一起與情緒共舞」
4. 「家長與孩子從“心”快樂」

辰民爸爸介紹不少方法及概念，亦透過故事分享、角色扮演、小組討論讓家長透過互動交流，反思日常與子女的溝通和管教方法。冀望家長學習培養正向的溝通管教方法，在疫情下，樂觀積極面對種種挑戰。



由美國育兒專家 Dr Josh McDowell 所提出的「6A 正向管教原則」



辰民爸爸講解生動，並透過活動及角色扮演，創造場景讓家長投入參與小組討論和分享



## 正向家長學堂



家長們踴躍參與活動



主席金太、副主席邱先生和校長致送紀念品予郭家聲先生。



本會承蒙郭家聲先生全數資助是次正向家長學堂，並親臨本校分享及頒發證書給家長學員



「正向家長學堂」家長學員畢業大合照



## 面對挑戰 家校連線 化危為機——適應、調整・積極、自主

### 引言

新冠肺炎疫情爆發於2020年春節前夕，香港學生以網上學習或半日上課模式學習，已接近一年半時間。在疫情下如何讓家中子女維持規律的生活習慣和重新投入校園生活，相信是香港每一個家庭面對著的難題。

### 對症下藥

學習並不規限於課堂，不單是追趕科目知識，也包括培養學生自主學習技巧及自學態度，在逆境中保持積極樂觀的心境和關心身邊的人。面對挑戰，家長可以參考以下的小錦囊，以助子女化危為機，在心態上學習適應、調整，在行動上更為積極、自主，提升個人能力。

### 疫情下如何提升學習效能

团团說不懂在網上交功課，所以欠交功課，怎辦？

用Zoom上課，女兒無心學習，成績比以前退步了，怎麼辦？

囡囡內向害羞，網上學習遇有不明白處不敢發問，等上學時再問老師…

家長的心聲

团团每日只「打機」，停課在家時情況更嚴重，怎辦？

網上上課，团团跟不上就越來越懶散，可以怎幫他改善？

### 網上學習小貼士

對於上述家長的疑問，以下有些網上學習小貼士，讓家長能夠支援孩子的網上學習：

- (1) 心理方面：教導子女調整個人心態，要適應新的學習模式，不可以因為在家網上學習就疏懶，要如同到學校上課一樣準時上堂，依照老師指示交功課。
- (2) 家居方面：保持家居環境安靜，讓子女可以專心上課和學習。
- (3) 社交方面：保持和子女溝通，了解他們的學習需要，同時亦保持與學校溝通，留意校方的資訊，協助督促子女學習。
- (4) 電子產品使用方面：留意子女網上學習所需，例如電腦、咪等，方便上網課時可以回應老師，積極參與課堂活動。



## 復課後的學習

隨著疫情有緩和趨勢，學校全面恢復半天面授課堂安排，惟上課時間仍以半天為限，避免學生出外用膳。因此，家長要提醒子女放學後回家，午飯後好好利用下午的時間做功課，參加學校安排的網上補習班或補課等。

## 溫習小錦囊一定立目標

家長和子女不妨參考為清晰釐定目標提供指引的 SMART 準則（SMART criteria），協助子女規劃溫習大計。SMART 五個英文字母分別代表：

### S (Specific 明確)：

指出希望達到的成果，愈具體愈好，如「我要提升中文寫作能力」比「我要提升中文能力」更清晰；

### M (Measurable 可量度)：

為目標設定可衡量的指標，試着寫上數字、分量等，如「我會做二十題因式分解數學題，提升解題能力。」；

### A (Achievable 可達成)：

目標須為能力範圍可及，否則會出現理想與現實不乎的情況，影響學習動機，如「一天完成一本數學補充練習」比「一天完成十題練習」，明顯較令人卻步；

### R (Realistic 實際)：

謹記訂立能配合客觀環境且可行的目標；

### T (Time-bound 有時限)：

設下時限，積極向目標進發，如「於一星期內，學會三十個新的英文單詞。」

資料來源：香港教育城

## 建立正向溝通

孩子在家的時間多了，和家人的相處出現嫌隙也在所難免。建議家長和子女建立正向的溝通，參考「情緒五常法」，保持正面樂觀的積極態度，從而改善親子關係，對於提升子女學習定有更大的裨益。

# 情緒五常法

## 五常法要訣

常留意  
按停身體  
警告訊號



常喚停  
腦袋停一停

常自我反問  
增加新觀點、  
新角度，建立  
正向思維。



常分散注意力  
有益的行動，  
助你離開負面  
的想法。



常備聰明卡  
你的人生金句





## 面對學習新常态 ——適應、調整·積極、自主—— 我都做得到！

### 同學分享

我嘗試利用剛購買的平版電腦錄製自己說話的短片供老師評核，藉此汲取經驗及改善表達技巧，準備公開試。

我和同學都訂購了平版電腦，打算在暑假一起學習運用資訊科技，例如利用英文會話、韓語、數學、科學實驗等免費自學軟件，在家學習一些專門技能，以備加強將來就業能力，並為升學裝備自己。

下學期測驗周前，我相約幾位同學，使用平版電腦以視像方式互相督促、提問，為對方設定獎勵與懲罰，推動大家專注，更有效率地完成功課及溫習。

去年停課時段，我常把時間用在玩手遊，成績退步了很多。今年，我嘗試利用時間表來把每天學習、做功課、休息的時間區分清楚，認真時認真，玩樂時玩樂，善用每一刻鐘！

購買平版電腦之後，因為螢幕較手機大了，我喜歡使用它閱讀電子書、有聲書、電子期刊、公共圖書館網上資源等，放下手機，重拾閱讀的樂趣。

因為近日只可以上半天課，我會每天訂下學習目標，利用下午空餘的時間，要求自己規定時間內完成，除了提昇學習效率外，亦有更多空餘時間學習新事物和休息。

我嘗試了一些學校網頁推薦的校外課外活動，參與網上挑戰賽、短片製作比賽、手工藝工作坊、虛擬博物館導賞等活動，因為可以自己安排時間，善用餘暇。

我經常開啟 eClass 和 Google Classroom 的訊息通知，好讓我可以得悉學校及老師的重要宣布或通知。





設定一些小目標，當完成後才讓自己休息。同時，要坐言起行，規定自己**五秒內就要行動**，不然就會一直拖延。

我很現實。改上網課或半天課，課時縮短了，老師所教的或許就是那一課題考試的重點，因此我會抄寫老師課堂上的**內容要點**，方便溫習。



上課前，我會先**預習**，將書本上的重點記下，上課的時候便可以更容易掌握老師授課的內容，事半功倍。

我會把老師網課上的簡報截圖，之後將授課**重點**記錄在**筆記簿**上，方便日後溫習。當看到筆記上的重點，將每一個片段記憶拼串成完整的內容，令**溫習**更得心應手。



我自知我的自控能力不足，因此在家中上網課時，我將電子產品這些引誘放於**視線範圍以外的地方**，避免分心。



網課期間，我會盡量把電子器材放在一邊，桌面只準備筆記、文具及網課的電腦，記下老師說的每一個重點，盡量讓自己**專心**。

我每星期安排**固定時間**，認真**複習學習材料**，包括網上平台（Google Classroom / Schoology 等）上的筆記、教學短片、網上練習、測驗、模擬實驗等。

## 結語

疫情大爆發導致全球危機，但同時驅使我們敢於突破。學校仍在累積經驗、不斷探索有效的方法以照顧學生學習及個人發展。人類力量有限，我們無法預知未來，也未能完全控制外在環境的變化。但憑著智慧，我們定能在有限的條件下，攜手合作，調整步伐，積極找到出路。寄望各位家長能保持樂觀的態度，注意子女情緒和品德發展的需要，協助其善用時機，裝備自己，提升自主學習的能力，以順應學習新趨勢。



# 學與教專頁

## 教學新常態

本校在疫情期間致力推行電子教學，運用 ZOOM 及電子學習平台，讓學生停課不停學。為配合電子教學，學校安排網上教學軟件培訓課程給老師及學生，讓網上課堂得以順利進行。學生逐漸適應以網上形式上課及交功課，教師在使用資訊科技進行教學的信心亦有所增長。同時，校方鼓勵老師之間的協作，如「同儕觀課」、「合作教學」及「共同備課」。

## 提升學與教效能

**對學生的關顧及支援** —— 學校明白推動電子學習對基層家庭有一定的經濟負擔，因此致力尋求各類網上學習支援及捐助，例如申請關愛基金援助項目，協助清貧家庭購買流動電腦裝置；向有需要學生派發來自各方捐贈的電腦及數據卡等網絡設備，從而支援基層家庭網上學習的需要。

**課程調適** —— 老師因應學生程度，對課程的內容、課業及評核作適當剪裁，以達致照顧學習差異及提升學與教的效能。

**教學法** —— 老師由初中開始積極培養學生預習的習慣，鼓勵學生上課時摘錄筆記。老師應用不同的教學策略及教學法照顧學生學習差異，利用電子學習推動學生達致自主學習。同時學校於初中舉辦「記憶技巧訓練班」及「筆記摘錄技巧培訓班」，提升學生的學習能力及技巧。

**家課政策** —— 學生需定時完成課前預習及課後家課，以鞏固他們的學習和培養他們做事認真、盡責的態度。學校亦會安排有困難的同學在課後時間留校，在科任老師指導下完成課業。

**課後增潤班** —— 本校定期開辦各類課後增潤班，如各科「拔尖班」、「補底班」、為成績未達標的同學開設中、英、數基礎鞏固課程及「校友補習班」等，以照顧不同學生的學習需要。

**善用評估數據** —— 利用中央成績分析系統，定期分析同學公開試預計成績，協助同學認清自己的優勢及潛質，訂下更切合自己的學習目標，為公開試做好準備。

**高中自學材料** —— 為讓高中同學更善用空堂時間，本校老師會設計自學材料，讓他們利用空堂有系統地重溫課堂內容，循序漸進地進行各科的自主學習。



初中同學「功課輔導班」情況



在「記憶技巧訓練班」中，同學們細心聆聽講者教授提升學習效率的記憶法



# 升學及就業輔導組

協助同學增加對自己的認識，了解自己的優點與缺點，從而訂立可行的個人目標，盡早訂立升學及就業目標。

## 了解職場需要

### 1. 怡和集團師友計劃

本組參與扶貧委員會統籌的「友·導向」計劃，由2018年開始，本校的夥伴公司為怡和集團。每月同學均參與由怡和集團職員組成的友師隊活動，以瞭解香港不同行業的現況及工作需要。

#### 三月活動：從中學到大學生活

運用 ENOW MAPPING 為工具，讓學生從反思自己的價值、態度、技能及知識四個層面，思考將來升讀大學的目標。

#### 四月活動：事業路向發展分享

師友悉心邀請了怡和集團旗下的航空業、零售業及餐飲業的管理層為我們分享他們由大學畢業到現時職位的晉升途徑。



#### 五月活動：求職與實戰

從教授撰寫履歷表、面試技巧到進行個別模擬面試，讓學生好好裝備自己。



### 2. 東華三院聯校師友計劃

進行小組面試訓練活動。

## 升學資訊及相關活動

~ 讓學生從活動中掌握最新的升學資訊，盡早計劃未來。

#### 1. 中五英文說話技巧及升學面試模擬面試工作坊 與英文科合辦，全級中五學生均以小組形式參與。



### 2. 中三選科家長講座





# 生命教育組

路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。

近年，青少年的精神健康備受關注，為了更全面地照顧學生的身、心、靈需要，本校特於 2019-2020 學年成立「生命教育組」。本組認為，生命教育應從「生命」的本體出發——一個個年輕的生命、一個個活生生的人，具有發展潛能、成長的動力、自我批判和欣賞的能力。所謂生命教育，莫過於將這些與生俱來的潛力顯露出來。

本組以下列三項為發展目標：

- (一) 培養學生對自己的覺察，了解自身並培育對自我的慈心；
- (二) 培養學生的同理心，體恤他人的處境，彼此支持；
- (三) 培養學生對世界、自然環境的關注，體恤每個與自己共存的生命。



## 班本活動



生命教育組希望透過不同的體驗和宣傳教育活動，令學生更熱愛生命。在音樂方面，本組將舉辦「瑜可傾聽」——夏威夷小結他(Ukulele)小組，希望透過學習樂器，讓同學學習以音樂表達心情，並藉此建立一個互相支持的小組，共同分享、面對大大小小的困難。此外，本組也希望透過園藝讓同學反思生命的價值。如「Keen on Green」計劃將委派同學負責照顧植物，從播種、施肥、澆水等照料小生命的過程中，明白生命的可貴與可愛之處，轉化成對自己與他人生命的熱愛，以至是對大自然的關愛。另外，本組的「瑜在當下」小組，將帶領同學修習「靜觀」(Mindfulness)，藉此幫助同學安定心神，學會活在當下，以安定的狀態克服困難。



## 瑜可傾聽音樂會





# 生命教育組

## Keen on Green



## 若瑜心友會



## 月下之約



「生命教育」可謂任重而道遠，但正如香港中文大學新亞書院校歌的歌詞：「艱險我奮進，困乏我多情。千斤擔子兩肩挑……」生命教育組全人定必上下求索，盼在這千變萬化的社會環境中，成為青少年漆黑中的燈塔，讓學生更懂得愛惜自己、守護他人、愛護世界。

願仁慈的種子在我們各人心內漸漸生長，願孩子的生命剛強、茁壯成長。



# 輔導組

## 「愉愉非凡」快樂校園計劃（循道衛理亞斯理社會服務處合辦）

讓同學從不同網上及實體活動中體會享樂生活既快樂，從慢活中舒壓，從日常學習及工作放下煩憂。

### Joyful Life 創作坊



### 展覽



### Show off to be Youtuber 短片分享



## 班本活動

透過一同參與才藝與創作體驗，加強各班同學的正向思維，溝通技巧及社交技能。

### 中二 LEGO® Serious Play



### 中四體驗 工作坊





# 輔導組

## 小組及工作坊

透過工作坊、小組活動及遊戲提升同學的情緒健康及抗逆力，同學於完成活動後將協助在校園推廣正向訊息。

### Set Free 隨心畫藝術小組



### 精神健康週「點一點你心」手工藝工作坊



### My FRIENDS Youth 小組

(與東華三院何玉清教育心理服務中心合辦)



# 德育及公民教育組

## 「香港中小學生吸煙與健康調查」

香港食物及衛生局委託香港大學公共衛生學院於 2020/21 學年進行「香港中小學生吸煙與健康調查」，本組安排全校同學在 2021 年 1 月至 2 月參與網上調查。

## 香港教育城「國家憲法日」問答比賽

為了增強全社會的憲法意識，弘揚憲法精神，本組印製宣傳單張，鼓勵學生參與相關活動。

## 展示《憲法》和《基本法》海報

於樓層走廊張貼教育局印制之《憲法》和《基本法》海報，使學生初步了解《憲法》和《基本法》的理念。

## 超凡學生閱讀計劃

本校參加了生命教育基金會之超凡學生閱讀計劃，藉著閱讀計劃及相關配套，分享、滲透生命教育，讓中三和中五學生閱讀《新超凡學生手記》系列，啟動生命的內在動力，尋回學習的意義，發現夢想的可能，建立正向人生。





# 訓導組

## 第一學期操行獎

2020-2021 年度第一學期操行獎已於一月份經全體老師商議通過，凡於第一學期操行等第獲 A 一或以上，兼得守時、服飾、功課三項優點，並得全體老師同意始能獲獎。由於中六級只有一個學期，校方將直接頒發全年操行獎給得獎的中六同學。獲此項殊榮的 53 位同學包括：

|        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1B 謝裕盈 | 1C 黃玉珊 | 1D 張 雪 | 1D 劉貝兒 | 1D 盧澄鋒 |
| 2B 蔡雅妍 | 2B 林 怡 | 2C 關曉盈 | 2C 劉芷筠 | 2D 曹恩熒 |
| 2D 梁卓喬 | 2D 曾匡廷 | 3C 陳嘉瑩 | 3C 鄭樂雅 | 3C 周沛賢 |
| 3C 朱紫澄 | 3C 葉芷翹 | 3C 羅 响 | 3C 利泳錡 | 3C 梁子樂 |
| 3C 巫資聰 | 3D 陳瑜坤 | 3D 何希文 | 3D 李恩桐 | 3D 蕭振輝 |
| 4A 林洛謙 | 4A 沈丹銓 | 4B 葉穎彤 | 5A 陳翠瑩 | 5A 陳伊晴 |
| 5A 李凱盈 | 5B 葉慧丹 | 5C 張燕雯 | 5C 葉芷茵 | 5D 鄭凱瑤 |
| 5D 張節悠 | 5D 劉海瑞 | 5D 林珮欣 | 6A 覃贊華 | 6A 李榮信 |
| 6A 鄧詩敏 | 6A 葉迪榕 | 6C 張可炫 | 6C 郭芷詠 | 6C 蒙愛琳 |
| 6C 鄧凱盈 | 6C 黃伊雯 | 6D 陳心妍 | 6D 鄧玉婷 | 6D 林婉玲 |
| 6D 梁楊彤 | 6D 樂婉怡 | 6D 鄧穎欣 |        |        |

## 自我管理能力提升課程

本組為有需要學生度身訂造一連串課程，希望能協助學生了解自我、定立目標，部份課堂安排外展活動，包括繩網、War Game 等活動。





# 課外活動

## 學會活動日

本校課外活動組聯同各制服團隊及學會舉辦全校活動日，期望同學可透過參加活動，培養興趣，發掘潛能，以達全人發展。



醫療輔助隊 —— 基本急救工作坊



中文學會 —— 認識及設計臉譜漢服工作坊



紙藝社 —— 歡樂紙風車



中國歷史及文化學會 —— 「織織復織織，原來你都識！」傳統織布機製作



深資童軍及童軍 —— 童軍技能訓練



紅十字會 —— 多角度思維偵探推理遊戲



設計與科技學會 —— DIY 時鐘工作坊



美術學會 —— 收縮膠鎖匙扣製作班



地理學會 —— 恐龍化石發掘及瑪瑙寶石玻璃瓶製作



科學學會 —— 科學匯演 123



手工藝學會 —— 押花卡片套 DIY 工作坊



# 課外活動



時事及辯論學會 —— 趣味辯論體驗日



天文學會 —— 日遊星空訪黑洞



舞蹈隊 —— Hip Hop 體驗課程

## 學生領袖交職典禮

由於疫情關係，一年一度的學生領袖交職今年改於網上舉行，當日除了各學生領袖的自我介紹外，校長亦與同學分享作為學生領袖需具備的素養及態度。



校長葉博士分享領袖素養必備條件



本學年四社社長：勤社 5A 陳子辰（左上）、儉社 5C 葉芷茵（左下）、忠社 5D 唐梓軒（右上）、信社 5C 方樂兒（右下）。



本學年領袖生長 5D 張節悠（左）、副領袖生長 5A 鄺文恩（右）。



# 課外活動

## 其他學習經歷

本年以「新興活動」為主題，讓中四、中五同學體驗多元化活動，體驗雙節棍、旱地冰壺及 VX 球等較新穎活動，增長知識，擴闊視野。

### 1. VX 球體驗



細心聆聽導師講解規則及注意事項



比賽實戰



練習控球

### 2. 旱地冰壺體驗



看準目標，全神貫注



導師分享比賽戰術及注意事項

### 3. 雙節棍體驗



不停練習以達最佳效果



運動講求四肢協調及柔韌性



# 課外活動

## Glitter 英文校報 —— 訪問香港中文大學教育心理學系教授

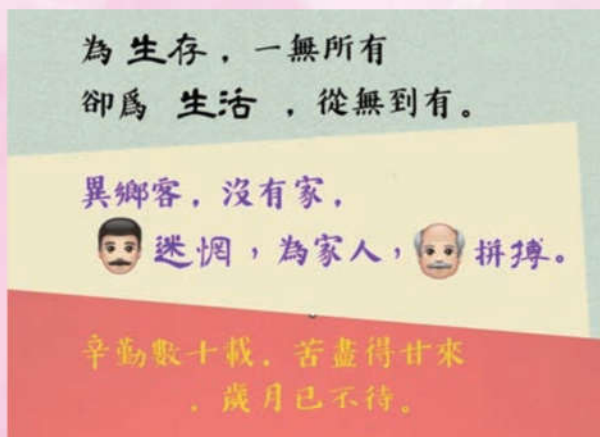
本校英文校報團隊有幸到訪香港中文大學訪問教育心理學系蘇詠芝教授。同學們獲益良多，包括了解自閉症兒童的情況、手勢研究及社交機械人計劃。蘇教授希望可以藉著研究幫助自閉症的兒童，輔助他們面對在社交上的問題。她亦鼓勵同學多加關注和了解身邊不同事物，發掘自己的興趣。她指出自己的研究也是從零開始，鼓勵同學們多探索自己的路向，一邊學習，一邊嘗試，學會變通，好好裝備自己。



## 「回憶。禮。」第二屆扶輪香港微小說創作比賽

由香港扶輪社主辦「回憶。禮。」第二屆扶輪香港微小說創作比賽，以長者的生命故事為主題，希望通過長者的真實故事，回顧生活中的喜怒哀樂，分享生命中的感悟，探討人生中的智慧。本校同學榮獲青少年組中文優異獎。

### 得獎作品



### 青少年組 Youth Category

#### 中文優異獎

隊名：瑜虎添翼隊  
隊長：5D 余世豪  
隊員：5D 任楚健  
5C 廖進慶





# 課外活動

## 中文科戲劇 —— 香港學校戲劇節

本校中文戲劇班以《西天取經》一劇參與本年度學校戲劇節，借劇中唐僧四師徒被觀音大使派到現代社會的經歷，帶出現代社會發展帶來的環境污染等問題，引起觀眾對平衡社會發展與生活便利的反思。



劇中演員大合唱《郊遊樂》一曲



唐僧

悟空

悟淨

悟能

## 家政學會

### 「非遺進校園節目系列：非遺廚房」

本校 30 位家政學會會員，參與長春社文化古蹟資源中心主辦的非遺廚房。由導師向學生介紹香港的非遺項目，並由廚師教授非遺小食的製作技巧。透過廚師的指導及示範，學生可親身體驗和製作茶糰。



非遺進校園節目系列：非遺廚房

### 食 MENU 譜

## 茶糰

|      |      |     |      |
|------|------|-----|------|
| 原料：  | 230克 | 原料： | 500克 |
| 高粉粉  | 40克  | 白糯米 | 30克  |
| 中筋麵粉 | 250克 | 蝦米  | 120克 |
| 蛋黃   |      | 菜脯  |      |

調味料：  
油料、五香粉、鹽、糖、胡椒粉、蠔油、蔥花

烹製：  
1. 把白糯米切幼碎，蝦米泡軟切粒，菜脯切粒。  
2. 將熟油、加入油鹽香蝦米及菜脯，再加入白糯米及調味料。  
3. 將高粉粉、中筋麵粉拌勻，加入清水揉至不黏手的軟團。  
4. 把40克麵團搓成圓形，放入25克配料，捏緊收口，滾圓向下。  
5. 將麵團放在已滾油的案上。  
6. 大火蒸約13-15分鐘即成。



# 課外活動

## 美術學會四社英文書法比賽

美術學會於四月二十三日下午進行了四社英文書法比賽。今次四社書法比賽的主題是正向思考、積極人生。獲得冠軍是儉社而亞軍及季軍分別是信社及勤社。



四社參賽同學大合照

## 領袖實務培訓課程 —— 剪片班

學會及社代表參與剪片課程，讓同學學習拍攝影片和剪接短片的技巧。同學運用社及學會的活動照片和影片作為素材，又或自行構思劇情，製作一條宣傳短片，並參與四社及學會宣傳短片比賽。



與導師商討劇情和拍攝方式



同學商討短片劇情



向其他同學匯報

## 健康周

本校參與香港理工大學《健康護理及促進計劃：Sm@rt 世代之醒目護頸 —— 用腦篇》，透過網上問卷調查，了解學生對長期使用智能產品之習慣和健康風險。計劃提供健康教育講座，由註冊物理治療師及驗光師講解護脊及護眼知識和健康提示，經脊柱評估和驗眼後，篩選 14 位目標學生，參加由職業治療師及社工領導之工作坊；另外，舉辦家長網上講座，藉以推廣青少年使用智能產品之健康習慣，分享和教授支持其正面行為的方法和技巧。



檢查脊椎



檢查頸椎



# 「愉瑜非凡」快樂校園計劃

「愉瑜非凡」快樂校園計劃已順利開展，同學們踴躍參與不同的網上及實體的活動，從中體會享樂生活的快樂及慢活的治癒體驗，學習放放鬆、減減壓、放下煩憂。

## 追夢旅途·音樂分享會

活動邀請到香港著名跳唱組合 Mirror 成員 JER - 柳應廷先生到校，與同學一同分享追夢過程，當中遇到的困難及克服方法等。除了分享夢想外，JER 與同學進行互動遊戲，同學們積極踴躍參與，氣氛熱烈。JER 更一展歌喉，為我們演唱《水刑物語》及《迴光物語》兩首歌曲，為同學帶來正能量與鼓勵。



## Show off to be YouTuber 才能展現短片分享

邀請同學以短片拍攝的方式展現個人才能（包括：繪畫、西洋書法、手沖咖啡、彈奏鋼琴等），並將短片上載於 YouTube Channel 「WYY\_Guidance」，讓老師及同學於網上觀賞同學分享的技能，從中學習不同的減壓方式。



## Joyful Life 創作坊

計劃中舉行了不同的「享樂生活」創作坊，包括：馬賽克燈、積木魚缸、精油香水及咖啡拉花，讓同學從創作坊中體會慢活的治癒體驗，學習為自己放鬆減壓。同學於創作坊中專注投入地參與，創作品也各具特色。



## Joyful Life 創作展

展示同學於 Joyful Life 創作坊的創作品，讓同學彼此欣賞大家努力的成果。另外，更邀請觀賞作品的同學投選「我最喜愛」的積木魚缸及馬賽克燈，成功投選的同學可獲得咖啡掛耳包或精油香水。



駐校社工：

鄧雅詠姑娘 星期一至五（星期四除外） 張威廉先生 星期一至五（星期三除外）  
上午 9:00- 下午 5:00 電話：2428 5129



寶馬會「三代·家添愛」  
「分享愛·情繫三代」  
全港原子筆中文書法比賽  
入圍獎（高中組）  
5A 劉志森

### 第二屆扶輪香港微小說創作比賽

青少年組中文優異獎  
5C 廖進慶 5D 余世豪 5D 任楚健

### 青少年組鼓勵獎

5A 陳翠瑩 5A 岑慧欣 5B 葉慧丹  
5C 張燕雯 5C 馬可慧 5D 劉海瑞

### 家政科時裝設計虛擬之旅 （虛擬服裝設計比賽 2019） 優異獎

4B 魏曉琳 6B 嚴曉彤

### 香港學校戲劇節

傑出合作獎

傑出劇本獎

傑出整體演出獎

組員：1A 吳曉豐 1A 袁瑋晴 1D 黃米儀 1D 胡敏曦  
1D 嚴斐 2B 陳天穎 2B 余佈琪 2C 林靖儀  
2C 鄧曼雙 3B 郭詩慧 3C 周沛賢 3C 邱璐璐  
5C 區可怡

傑出演員獎

3B 郭詩慧

### 中風問答比賽

### 龍虎榜

詩栩  
詩栩  
夢瑤

### 節（獨舞）

3C 吳肇瑜 4B 葉穎彤

1B 陳柏傑 1C 陳柏軒  
1D 許嘉榆 2C 鍾嘉軒

### 賽（香港賽區）

### 級賽（香港賽區）



## 二、獎學金

東華三院獎學金 (2019-20)  
6A 陳詠豪

東華三院許少榮大學獎學金 (2019-20)  
6C 蔡梓賢

羅氏慈善基金  
高中應用學習獎學金 (2019-20)  
5C 陳柏希 5C 蔡雅露 5C 何錦欣  
5C 蒙愛琳 5D 陳心妍 5D 石可欣

屈臣氏集團香港學生運動員獎 2020-21  
6D 朱光韋

尤德爵士紀念基金高中學生獎 2020-21  
6A 黃國棟 6B 林俊君

荃葵青區中學校長會  
「荃葵青區十二大傑」  
5B 葉慧丹

東華三院陳耀莊主席  
3D 羅筱煥

東華三院體藝精英學  
1B 鄧唯 1D 李朗然

東華三院 KMO 獎學  
6C 李可瑩

東華三院文穎怡勤儉  
6A 葉皆恒

東華三院李兆忠紀念  
6A 葉卓靈

# 運動龍虎

## 全港個人速度跳繩比賽 2021 1x30 秒二重速度跳繩比賽（12-13 歲） 冠軍

1C 巫芯論



### 「保護香港海洋環境」4 格漫畫創作比賽

初級組亞軍  
2B 林浩銘

### 「認識憲法、《基本法》—與法治同行」

### 香港善德基金會全港中學校際比賽

專題報告二等獎

組員：5C 莊欣慧 5C 江欣燁 5C 林佩欣 5C 盧欣攸  
5C 謝巧雲 5C 王敏如 5C 葉芷茵

網上問答校內成績優異獎

5C 張燕雯





二零二零至二零二一年度  
《伍若瑜通訊》

編輯：黃岳春老師、陳翠蓮老師

東華三院芷若園 24 小時危機熱線：18281

東華三院健康理財熱線：2548 0803